

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS)

Presentación

**NOMBRE DEL ALUMNO: OSIEL PALACIOS
LÓPEZ**

**CARRERA: LICENCIATURA EN MEDICINA
VETERINARIA Y ZOOTECNIA**

MATERIA: COMPUTACIÓN I

TRABAJO: examen

TEMA: Obesidad en México

Comitan a 07/12/2020



Índice

- QUE ES LA OBESIDAD
- Obesidad en México
- Causas de la obesidad en México
- consecuencias de la obesidad
- obesidad infantil
- obesidad adultos mayores
- Tipos de obesidad
- Como prevenir el sobrepeso y obesidad
- Consejos para regular la obesidad e México
- CONCLUSIÓN

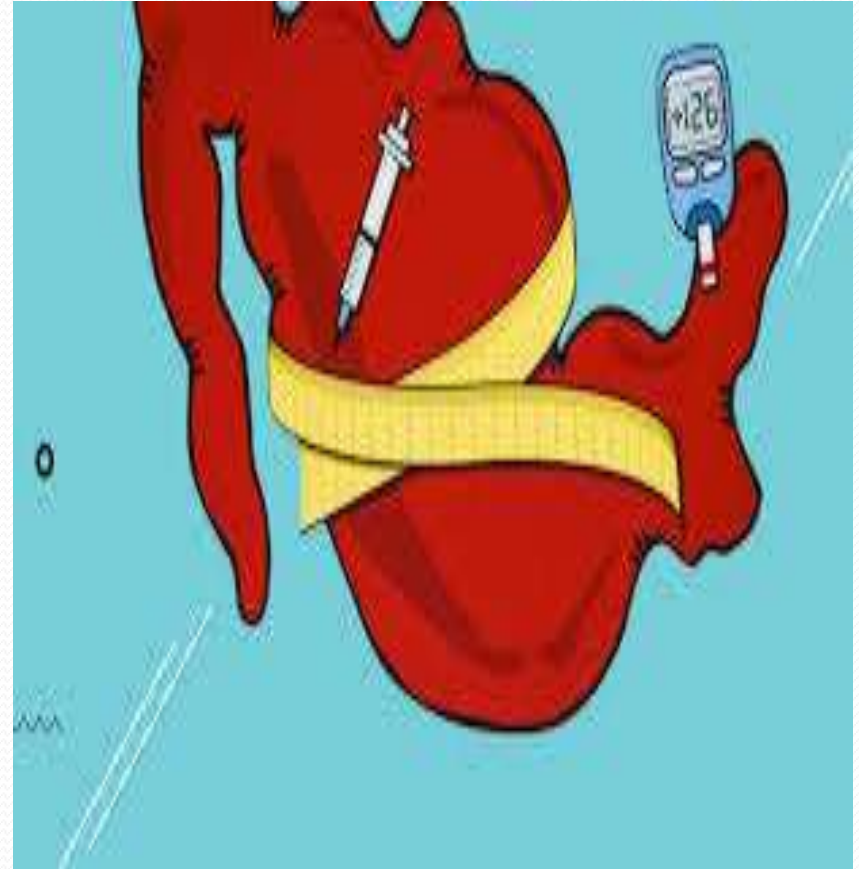
QUE ES LA OBESIDAD

- La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.



Obesidad en México

- La obesidad en México está considerada actualmente como un grave problema de salud, ya que, 7 de cada diez personas adultas viven con problemas de exceso de peso; así mismo, uno de cada tres niños y adolescentes tiene sobrepeso u obesidad. Sin embargo, a partir de los 20 años esta prevalencia se duplica.



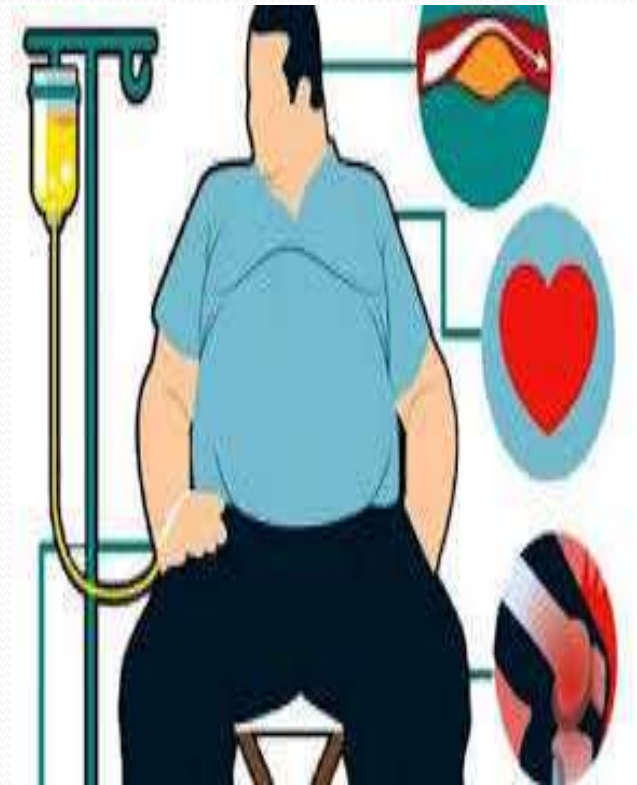
Causas de la obesidad en México

- Mala alimentación.
- Falta de educación nutrimental.
- Sedentarismo.
- No respetar los horarios de comida.
- Falta de ingesta de frutas y verduras.
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas.
- Falta de ejercicio.



consecuencias de la obesidad

- Enfermedad coronaria.
- Diabetes tipo 2.
- Cáncer (de endometrio, de mama y de colon) external icon.
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos)
- Accidente cerebrovascular.
- Enfermedad del hígado y de la vesícula.
- Apnea del sueño y problemas respiratorios.



obesidad infantil

- **Las consecuencias** de la obesidad infantil, fruto de la acumulación de grasa en el organismo, están relacionados con el desarrollo de diabetes y problemas cardiovasculares. Además, otra de las consecuencias de la obesidad infantil es el riesgo de desarrollar trastornos psicológicos durante la adolescencia.

- **Causas de la obesidad en niños**

comer una dieta inadecuada, por ejemplo demasiados alimentos con alto contenido de azúcares y grasas. la inactividad, por ejemplo, no hacer suficiente ejercicio y pasar mucho tiempo ante la televisión o la computadora. enfermedades genéticas (heredadas), aunque éstas no son frecuentes.

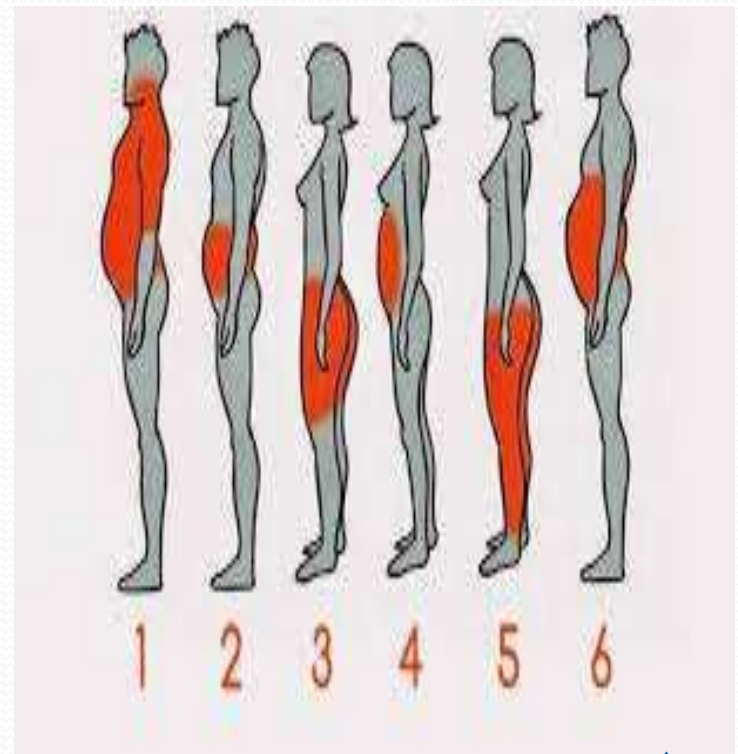
obesidad adultos mayores

- Las principales complicaciones médicas de la obesidad e adultos son: enfermedades pulmonares, síndrome metabólico, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, enfermedades del hígado, trastornos ginecológicos, así como enfermedad venosa y periodontal.



Tipos de obesidad

- Sobrepeso (no **obeso**), si el IMC es de 25.0 a 29.9. **Obesidad** clase 1 (de bajo riesgo), si el IMC es de 30 a 34.9. **Obesidad** clase 2 (riesgo moderado), si el IMC es de 35 a 39.9. **Obesidad** clase 3 (de alto riesgo), si el IMC es igual o mayor a 40.



Como prevenir el sobrepeso y obesidad

- Realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y 1 o 2 refrigerios.
- Establecer un horario regular de comidas y **evitar** comer fuera de los tiempos de comida u omitir alguna comida.
- Verificar que no existan problemas de salud que interfieran con el apetito o la alimentación.
- Fomentar la actividad física diaria.



Consejos para regular la obesidad e México

- **Elige alimentos saludables.**
- **Toma refrigerios bajos en calorías.**
- **Lee las etiquetas nutricionales.**
- **Investiga nuevas maneras de preparar alimentos.**
- **Opta por ingerir porciones pequeñas.**
- **Evita las bebidas endulzadas.**
- **Mide tu cintura con regularidad.**
- **Planea tus comidas con antelación sin caer en dietas milagro.**
- **Lleva un diario de tus progresos para motivarte.**
- **Realiza ejercicio de intensidad moderada con frecuencia.**

CONCLUSIÓN

La obesidad es más que un problema estético, pues su presencia conlleva serios riesgos para la salud de los afectados. Lo más recomendable es que las generaciones jóvenes aprendan a prevenirla. El tratamiento del trastorno se basa, esencialmente, en un plan alimentario bien diseñado junto con un programa de actividad física frecuente, los cuales, en ciertos casos, pueden ser acompañados por el uso de medicamentos. También es muy importante el control de las alteraciones asociadas como la presión arterial alta y el exceso de grasas (colesterol y triglicéridos) en sangre.